

PENGARUH LATIHAN SQUAT JUMP TERHADAP LARI 80 METER PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 MARAWOLA

Muhammad Nur

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Tadulako Kampus
Bumi Tadulako Tondo Telp. 429743 Pst. 246-247-248-249-250
Palu Sulawesi Tengah

ABSTRAK

Rumusan masalah dalam skripsi ini adalah apakah ada pengaruh latihan *squat jump* terhadap lari 80 meter pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Marawola. Hipotesis penelitian ini adalah ada pengaruh latihan *squat jump* terhadap lari 80 meter pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Marawola. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *squat jump* terhadap lari 80 meter pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Marawola. Populasi Penelitian ini adalah siswa VII yang berjumlah 40 orang. Metode penarikan sampel adalah *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang dipergunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan adalah analisis statistik inferensial (uji-t) atau (t-test). Hasil penelitian menunjukkan bahwa perhitungan dengan menggunakan uji t diperoleh $t_{hitung}=4,9$ dengan berkonsultasi pada t_{tabel} dengan taraf signifikan 95% atau $\alpha=0,05$ dengan db 38 diperoleh $t_{tabel}= 1,684$ ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $4,9 > 1,684$. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian perlakuan latihan *squat jump* terhadap lari 80 meter pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Marawola.

Kata Kunci: Latihan, *Squat Jump*, Lari 80 Meter

PENDAHULUAN

Pembangunan pendidikan merupakan bagian yang integral dari pembangunan Nasional yang diarahkan menuju kepeningkatan kualitas manusia Indonesia seutuhnya. Sebagai bagian dari Pendidikan Nasional, upaya pendidikan jasmani perlu dilaksanakan dengan terencana, teratur dan berkesinambungan.

Pendidikan jasmani kesehatan olahraga adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. Agus Mukhlolid, (2004 : 3). Secara luas olahraga dapat diartikan sebagai segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan-kekuatan jasmaniah maupun rohaniyah pada setiap manusia. Definisi lain yang dilontarkan pada Lokakarya Nasional Pembangunan Olahraga (Abdul Gafur, 1990:8-9). secara eksplisit berbeda dengan pendidikan jasmani. Definisi tersebut dikembangkan penulis Cholik Mutohir, (1992 : 32) sebagai berikut:

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniyah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/ pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Ateng (1993 : 18) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional. Definisi Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap *sportif*, dan kecerdasan

emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Dengan pelaksanaan pendidikan jasmani, peserta didik dibekali dan dididik secara *psikhis* (mental dan motivasi) dan didik secara fisik jasmani (*physical exercise*). Latihan secara fisik akan memberikan bekal kemampuan dan keterampilan dalam gerak dasar yang dapat dipergunakan dalam masa perkembangan selanjutnya, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam perkembangannya untuk mencapai prestasi di bidang olahraga. Kesadaran dan minat masyarakat terhadap olahraga semakin besar.

Olahraga di masyarakat telah tumbuh dan berkembang dalam berbagai bentuk pelaksanaannya, pengorganisasiannya dan tujuan yang hendak dicapai yang berbeda pula sesuai dengan lingkup masyarakat yang melaksanakannya. Dalam kaitannya dengan pendidikan, olahraga sebagai salah satu media pendidikan yang sifatnya sangat positif karena dapat membangkitkan sikap dan perilaku yang positif di masyarakat. Olahraga sebagai media pendidikan memberikan arahan yang positif bagi perkembangan dan pertumbuhan jasmani, mental, sosial dan emosional secara serasi selaras dan seimbang bagi penggunaannya jasmani dan rohani.

Dalam lembaga pendidikan formal, pendidikan jasmani yang diberikan salah satunya adalah pendidikan gerak dan olahraga yang termuat dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Selain mengajarkan gerak dasar dan pembentukan kemampuan dan keterampilan gerak bagi peserta didik, pendidikan jasmani dan kesehatan juga memberikan bekal pengetahuan secara teoritis mengenai peningkatan kualitas kesehatan kehidupan peserta didik. Salah satu bagian dari pendidikan jasmani di lembaga formal adalah pendidikan gerak dan olah jasmani yang secara khusus merupakan pendekatan ke salah satu cabang olahraga tertentu berdasarkan kurikulum yang berlaku. Diantaranya adalah pembelajaran mengenai cabang olahraga atletik.

Atletik adalah satu cabang olahraga yang diperlombakan dan meliputi nomor-nomor jalan, lari, lempar, lompat dan loncat. Gerakan-gerakan yang dilakukan dan terdapat pada semua cabang olahraga, pada intinya merupakan

gerakan dasar yang berasal dari gerakan pada olahraga atletik. Aip Syaifuddin (1992 : 1).

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan atletik sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani, seperti lari lompat, berjalan dan melempar. Di samping itu atletik juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik cabang olahraga. Mengingat bahwa olahraga atletik merupakan salah satu dasar pembinaan olahraga dan gerak jasmani, maka sangat penting peranan pembelajaran atletik pada peserta didik khususnya di sekolah dasar dengan disesuaikan dengan kemampuan siswa. Pembelajaran atletik di sekolah dasar merupakan upaya peletakan dasar kemampuan olah tubuh dan olah gerak sehingga dalam proses pembelajarannya menekankan pada faktor kegembiraan pada anak dari permainan gerak dan kegiatan olahraga atletik. Unsur-unsur dalam pembelajaran atletik meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Lari merupakan salah satu bagian dalam pengajaran atletik di sekolah lanjutan tingkat pertama sesuai dengan muatan materi kurikulum dan suplemennya berdasar sistem semester tahun 2000. Pembelajaran lari sprint di SMP dilaksanakan dengan melihat pada keberadaan sarana dan prasarana sekolah yang bersangkutan, kemampuan siswa dan arah pengembangan selanjutnya.

Sejalan dengan uraian di atas kenyataan yang di jumpai seperti di daerah Sulawesi tengah begitu banyak siswa yang suka pada olahraga atletik, tetapi prestasi yang di dambahkan pada tingkat nasional belum dapat mencapai harapan, walaupun demikian perkembangan cabang olahraga semakin bersaing dalam mencapai prestasi.

Berdasarkan pengamatan Peneliti pada saat mengajar di SMP Negeri 1 Marawola tentang materi atletik di nomor lari cepat penulis menemukan setiap siswa mempunyai kemampuan dan prestasi yang berbeda-beda. Hal tersebut merupakan suatu fakta yang dapat ditemukan di setiap lembaga pendidikan salah satu diantaranya adalah sekolah dasar. Pengamatan juga dilakukan terhadap pembinaan olahraga pada sekolah-sekolah dari tingkat SMP baru-baru ini yaitu

pelaksanaan tingkat usia dini di Kabupaten Sigi bertempat di Desa Sidera, terlihat pada siswa SMP dengan jumlah yang melakukan sprint dengan baik hanya 5 orang. Sedangkan sisanya kurang baik, hal ini dikarenakan berbagai sebab, salah satunya kurangnya kekuatan otot tungkai, padahal penguasaan kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang sangat menentukan menang atau kalah seorang atlet dalam pertandingan atau perlombaan. Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat menggunakan otot tungkai, menerima beban pada masa tertentu (Sajoto, 1983:176).

Pada pemain tingkat sekolah, pembinaan latihan yang tidak terprogram dan sistematis akan menimbulkan kekakuan pada pemain. Salah satu latihan yang dapat di gunakan untuk meningkatkan kondisi fisik kekuatan otot tungkai tungkai misalnya latihan *squat jump* ini bila di programkan dengan baik, maka dapat mencapai hasil yang mengandung peningkatan kekuatan otot tungkai. Seperti diketahui bahwa dalam lompat jauh adalah kunci keberhasilan seorang atlet untuk melakukan lompatan yang maksimal dan benar, maka harus didukung dengan kekuatan otot tungkai ini berarti latihan *squat jump* yang di laksanakan secara sistematis dan terprogram dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai. *Squat jump* adalah salah satu bentuk latihan fisik yang bertujuan untuk melatih kekuatan otot-otot khususnya kekuatan otot tungkai yang dapat menunjang kemampuan lari cepat. Tingkat pendidikan dan umur turut juga mempengaruhi latihan menuju ke arah prestasi sekolah sebagai tempat pembinaan awal yang tepat.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan adalah. Apakah ada pengaruh latihan *squat jump* terhadap lari 80 meter pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Marawola?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *squat jump* terhadap lari 80 meter pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Marawola.

METODE PENELITIAN

Populasi adalah keseluruhan individu atau obyek penelitian yang diduga mempunyai ciri atau sifat yang sama untuk diambil kesimpulannya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Marawola. Jumlah dari populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 140 orang siswa. Alasan yang mendasari pengambilan populasi tersebut sebagai subyek penelitian adalah keseluruhannya siswa kelas VII SMP Negeri 1 Marawola dan mendapatkan materi pembelajaran yang sama dalam olahraga yaitu lari cepat.

Sampel adalah sebagian individu yang mewakili populasi. Menurut Usman H dan Akbar. S (1998:44) Sampel yang akan dipilih dalam penelitian ini adalah kelas VIIA yang berjumlah 20 orang dan kelas VIIB yang berjumlah 20 orang jumlah keseluruhan 40 orang siswa yang dibagi dalam 2 kelompok sebagai kelompok pembandingan 20 orang yaitu kelas VIIA dan sebagai kelompok eksperimen 20 orang yaitu kelas VIIB, dengan pertimbangan setiap kelas bersifat homogen dan dapat mewakili semua populasi yang ada dengan teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*.

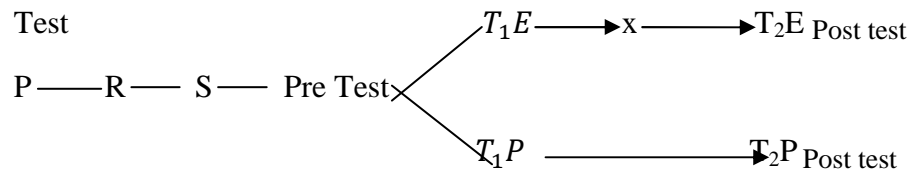
Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini penelitian eksperimen, sesuai dengan pendapat dari Suharsimi Arikunto (1993:3), penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Pelaksanaan penelitian eksperimen ini meliputi tes awal (*Pre Test*), pelatihan *squat jump*, dan tes akhir (*Post Test*) yaitu untuk menguji hasil pelaksanaan latihan dan kemudian membandingkan hasil dari tes akhir dengan hasil tes awal sebelum pelaksanaan latihan. Eksperimen yang dilakukan adalah untuk melihat akibat dari perlakuan yang diberikan, dalam hal ini adalah pemberian latihan *squat jump*.

Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok test. Selama penelitian ini subyek penelitian yang berjumlah 48 orang dipisahkan menjadi 2 pasangan yang masing-masing berjumlah 24 pasangan subyek. Masingmasing kelompok pasangan subyek diberi nama Kelompok Eksperimen yang diberikan perlakuan

latihan *squat jump* dan Kelompok pembanding yang tidak diberikan perlakuan latihan *squat jump*.

Rancangan Penelitiannya adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Rancangan Penelitian

(Riduwan, 2004:24)

Keterangan

P = Populasi

R = Randomisasi sampel

S = Sampel

T_1E = Hasil tes awal kelompok eksperimen sebelum diberikan latihan fisik *squat jump*

T_2E = Hasil tes akhir kelompok eksperimen sesudah diberikan latihan fisik *squat jump*

T_1P = Hasil tes awal kelompok Pembanding

T_2P = Hasil tes akhir kelompok pembanding tanpa diberikan latihan fisik *squat jump*

X = Pemberian perlakuan untuk kelompok eksperimen

Metode Pengumpulan Data

Metode penelitian adalah cara yang dipakai dalam mengumpulkan data. Metode pengumpulan data adalah merupakan langkah penting dalam suatu penelitian karena akan berhubungan langsung dengan data yang diperoleh selama penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan cara dokumentasi, tes dan pengukuran.

a. Waktu pelaksanaan atau jadwal latihan

Tabel 1. Jadwal Latihan

Hari	Jam	Pelaksana
Selasa	08.00 - 09.30	Muhammad Nur
Rabu	08.00-09.30	
Kamis	08.00-09.30	
Sabtu	08.00-09.30	

Sumber : Penelitian (2013)

Analisis Data

Untuk menguji hipotesis penelitian yang diajukan maka digunakan teknik analisis inferensial yaitu uji-t (*t-test*) untuk sampel *independent* (terikat) dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(n-1)}}} \quad (\text{Husain Usman dan R.P.S. Akbar 1995:187})$$

t : *student*

\bar{X}_1 : rata-rata selisih lari 80 meter antara tes kedua kelompok eksperimen dengan tes kedua kelompok pembanding

\bar{X}_2 : rata-rata selisih lari 80 meter antara tes pertama kelompok eksperimen dengan tes pertama dengan kelompok pembanding

$\sum d^2$: Jumlah deviasi kuadrat dari nilai sebelum dan sesudah diberikan latihan *squat jump*

n : jumlah pasangan sampel

Untuk menentukan apakah hipotesis dapat diterima atau ditolak, digunakan taraf signifikan 95% ($\alpha = 0,05$), dan dikonsultasikan pada tabel t. Apabila t *hitung* lebih kecil atau sama dengan t *tabel* maka H_0 diterima, dan jika t *hitung* lebih besar dari t *tabel* maka H_0 ditolak.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa rata-rata selisih kemampuan lari 80 meter sebelum diberikan latihan *squat jump* pada kelompok eksperimen dan kelompok pembanding adalah 0,545 sedangkan sesudah

diberikan latihan *squat jump* pada kelompok eksperimen terjadi perubahan rata-rata selisih kemampuan lari 80 meter menjadi 1,035 jadi kemampuan lari siswa meningkat 0,49 dari hasil sebelumnya. Hal ini disebabkan kemampuan lari 80 meter siswa jauh lebih baik yang diberikan latihan *squat jump* di banding siswa yang tidak diberikan latihan *squat jump* pada kelompok pembanding.

Hasil perhitungan uji t dimana t hitung = 4,9 diperoleh t tabel 1,684, karena t hitung > t tabel atau $4,9 > 1,684$ pada taraf signifikan 95% ($\alpha = 0,05$) dan dikonsultasikan pada tabel maka H_0 ditolak dan H_a diterima dengan demikian hipotesis yang menyatakan “Ada pengaruh latihan *squat jump* terhadap lari 80 meter pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Marawola”. Diterima.

Berdasarkan hasil analisis atau pengujian bahwa siswa yang diberikan latihan *squat jump* lebih tinggi dibanding yang tidak diberikan, hal ini berarti bahwa apabila siswa SMP Negeri 1 Marawola diberikan latihan *squat jump* maka kemampuan lari 80 meter lebih meningkat

Tabel 2. Data Hasil Penelitian Sebelum Dan Sesudah Diberikan Latihan

Squat Jump Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Pembanding

No	Sebelum Diberikan Latihan			No	Sesudah Diberikan Latihan		
	E	P	x_2		E	P	x_1
1	11,6	10,6	1	1	12,5	10,7	1,8
2	11	10,9	0,1	2	11,0	10,0	1
3	12,1	11,9	0,2	3	11,5	11,7	0,8
4	10,5	10,2	0,3	4	11,1	10,5	0,6
5	11,4	11,3	0,1	5	11,9	11,3	0,6
6	12,7	12,5	0,2	6	12,3	12,5	0,8
7	12,2	11,3	0,9	7	12,5	11,0	1,5
8	11,9	10,4	0,5	8	11,0	10,5	0,5
9	11,4	10,0	1,4	9	11,2	10,0	1,2
10	10,5	10,5	0	10	11,7	11,3	0,4
11	11,1	10,5	0,6	11	11,1	10,0	1,1

12	12,2	11,4	0,8	12	12,5	11,5	1
13	12,0	11,1	0,9	13	12,3	10,7	1,6
14	11,7	11,0	0,7	14	11,5	10,5	1
15	12,5	11,3	1,2	15	12,2	10,5	1,7
16	10,5	10,6	-0,1	16	12,0	11,5	0,5
17	12,2	12,0	0,2	17	11,5	10,0	1,5
18	12,8	12,5	0,3	18	10,5	9,0	1,5
19	12,6	11,5	1,1	19	12,6	10,7	1,9
20	11,1	10,8	0,3	20	11,5	10,0	1,5
			$\Sigma 10,9$				$\Sigma 20,7$

Sumber : Hasil Penelitian (2013)

Berdasarkan tabel 6 data hasil penelitian sebelum dan sesudah diberikan latihan *Squat Jump* pada kelompok eksperimen dan kelompok pembanding, maka sesudah diberikan latihan Squat Jump didapatkan nilai keseluruhan dari responden $x_1 = \Sigma 20,7$. Sedangkan sebelum diberikan latihan *Squat Jump* didapatkan nilai keseluruhan dari responden adalah $x_2 = \Sigma 10,9$

Tabel 7. Selisih Kemampuan Lari 80 Meter Siswa Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Pembanding Sebelum Dan Sesudah Diberikan Latihan *Squat Jump*

No	X_1	X_2	D	d	d^2
1	1,8	1	0,8	0,2	0,04
2	1	0,1	0,9	0,3	0,09
3	0,8	0,2	0,6	0	0
4	0,6	0,3	0,3	-0,3	0,09
5	0,6	0,1	0,5	-0,1	0,01
6	0,8	0,2	0,6	0	0
7	1,5	0,9	0,6	0	0
8	0,5	0,5	0	0,6	0,36
9	1,2	1,4	-0,2	-0,8	0,64

10	0,4	0	0,4	-0,2	0,04
11	1,1	0,6	0,5	-0,1	0,01
12	1	0,8	0,2	-0,4	0,16
13	1,6	0,9	0,7	0,1	0,01
14	1	0,7	0,3	-0,3	0,09
15	1,7	1,2	0,5	-0,1	0,01
16	0,5	-0,1	-0,4	-1	1
17	1,5	0,2	1,3	0,7	0,49
18	1,5	0,3	1,2	0,6	0,36
19	1,9	1,1	0,8	0,2	0,04
20	1,5	0,3	1,2	0,6	0,36
	$\Sigma 20,7$	$\Sigma 10,9$	$\Sigma 12$		$\Sigma 3,8$

Sumber : Hasil Penelitian (2013)

Berdasarkan tabel 7. Selisih kemampuan lari 80 meter siswa kelompok eksperimen dan kelompok pembandingan sebelum dan sesudah diberikan latihan *squat jump*, didapatkan simpang baku sampel satu secara keseluruhan didapatkan nilai $x_1 = \Sigma 20,7$, sedangkan simpang baku sampel dua didapatkan $x_2 = \Sigma 10,9$ sedangkan nilai beda dari x_1 dan x_2 secara keseluruhan adalah 12, sedangkan nilai varians dari kedua sampel adalah $\Sigma d^2 = 3,8$.

Hasil Analisis Inferensial

Berdasarkan hasil perhitungan sementara (terlampir) diperoleh nilai-nilai sebagai berikut:

$$X_1 = \frac{\Sigma \bar{X}_1}{N} = \frac{20,7}{20} = 1,035$$

Jadi nilai rata-rata sampel satu atau x_1 adalah 1,035

$$X_2 = \frac{\Sigma \bar{X}_2}{N} = \frac{10,9}{20} = 0,545$$

Jadi nilai rata-rata sampel dua atau x_2 adalah 0,545

$$D = \frac{\Sigma \bar{D}}{N} = \frac{12}{20} = 0,6$$

Jadi rata-rata nilai beda x_1 dan x_2 secara keseluruhan adalah 0,6

$$\sum d^2 = 3,8$$

Jadi rata-rata varians x_1 dan x_2 adalah 3,8

$$N = 20$$

Bila nilai di atas dimasukan dalam rumus, maka hasilnya adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned} t &= \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(n-1)}}} \\ &= \frac{1,035 - 0,545}{\sqrt{\frac{3,8}{20(20-1)}}} \\ &= \frac{0,49}{\sqrt{\frac{3,8}{20(19)}}} \\ &= \frac{0,49}{\sqrt{0,01}} \\ &= \frac{0,49}{0,1} \\ t &= 4,9 \end{aligned}$$

Untuk menguji hipotesis yang diajukan digunakan taraf signifikan 95% ($\alpha = 0,05$) pada db $(n_1 - 1) + (n_2 - 1) = (20 - 1) + (20 - 1) = 38$ dan selanjutnya dikonsultasikan pada tabel t diperoleh harga t tabel = 1,684. Jika dibandingkan nilai t hitung dengan nilai t tabel, maka ternyata $t \text{ hitung} > t \text{ tabel} = 4,9 > 1,684$, dengan demikian maka hipotesis nol (H_0) yang berbunyi kemampuan lari 80 meter yang diberikan latihan *squat jump* (eksperimen) lebih besar dengan yang tidak diberikan latihan *squat jump* (pembanding) ternyata ditolak.

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasanya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *squat jump* terhadap lari 80 meter

pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Marawola dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $4,9 > 1,684$.

Hal tersebut telah dibuktikan dengan hasil analisis data yang menunjukkan bahwa latihan *squat jump* dalam penelitian ini mendukung kemampuan lari 80 meter.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifudin. 1992. *Pendidikan jasmani dan kesehatan I*. Jakarta : PT. Rosda Jaya Putra
- Brittenham. 1996. *Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit*. Jakarta : Depdikbud
- Bompa, T.O. 1986. *Theory and Methodology of Training; The Key to Athletic Performance*. Ontario Canada : Kendall / Hunt
- Budiwanto S. 2004. *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang : Universitas Negeri Malang
- Depdikbud. 1997. *Kondisi Fisik Anak-Anak Sekolah Dasar*. Jakarta : Depdikbud
- Engkos Kosasi. 1985. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademi Pressado
- _____. 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga
- Handiko. 1982. *Belajar dan berlatih Atletik*, Bandung : Pioner
- Harrison Clarke. 1964. *Plyometrics*. Semarang : Dahara Prize
- Nasution S. 1995. *Dedaktif Asas-asas Mengajar*. Jakarta : Penerbit Bumi Aksara
- Muhajir. 1996. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek* . Semarang : Dahari Prize
- M. Pungu Hanyogi, dkk. 1994. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Surabaya : Edumedia
- Ngatiyono. 2008. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2*. Solo : PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri
- Pasi. 1995. *Pengenalan Kepada Teori Kepelatihan*. Jakarta : PB PASI
- Riduwan. 2003. *Dasar-Dasar Atletik*. Bandung : Alfabeta

- Sajoto. 1988. *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prizze
- Slameto SR. 1994. *pendidikan Jasmani dan Kesehatan I*. Solo : Tiga Serangkai
- Soekarman R. 1997. *Dasar Olahraga*. Jakarta : Inti Idayu Press
- Sugiono. 2005. *Statistika Untuk Penelitin*. Bandung : Alfabeta
- Suharsini Arikunto. 1986. *Prosedur Penelitian Sustu pendekatan Praktek*. Jakarta: Penerbit Bina Aksara
- Suharsini Ariunto. 1997. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : Penerbit Bina Aksara
- Sutrisno Hadi, MA. 1999. *Statistik 2*. Yogyakarta : Yayasan Penerbit Andi
- Tohar. 2004. *Ilmu Kepelatihan Lanjut*. Semarang : FIK Unnes
- Untung Suharjo. 1988. *Pendidikan Olahraga*. Surabaya : CV Karunia

